# Yoga und Trauma

## Die Heilung offener biografischer Wunden mit Yoga

Intensivseminar und Fortbildung
mit Nicole Witthoefft

Seminarhaus Mahanbir
in Hannover (Lehrte)

**13. – 15.11.2020**

Traumatisiert sein heißt, in vielen Momenten des Lebens nicht gut in sich selbst zu Hause zu sein, sich nicht gut regulieren zu können und sich vielen Herausforderungen nicht wirklich gewachsen zu fühlen.

Auf neurophsiologischer Ebene bedeutet es, dass in unserem Nervensystem Verknüpfungen gelegt sind, die in der Vergangenheit notwendig waren, um unser Überleben zu sichern, mittlerweile in unserem Leben aber oft dysfunktional geworden sind.

Aus Reaktionen und Verhaltensweisen, die uns im sozialen Miteinander schützen wollten, entstehen Handlungen, die den Kontakt und die Kommunikation mit Menschen irritierend, verwirrend und konfrontierend gestalten.

Diese Zusammenhänge zu verstehen und auf das eigene Leben bezogen anzuerkennen ist ein wesentlicher erster Schritt. Er erlaubt uns eine neue Orientierung in uns, so dass eine Landkarte in uns entsteht. Auf der Grundlage dieser guten Landkarte entwickelt sich Heilung und Wachstum; kann aus Dysregulation Orientierung werden und aus Angst ein langsames Vertrauen. Das Gefühl einer tiefen, friedvollen Verankerung im eigenen Körper lässt Sicherheit und Halt wachsen.

Yoga ist in allen Bereichen der Traumaforschung ein wesentlicher Aspekt der Heilung.
Trauma bedeutet auf der Ebene von Wahrnehmung und Nervensystem getrennt zu sein von sich selbst – Yoga hingegen ist einer der besten Wege um mit sich selbst tief verbunden zu sein.
Diese Verbindung zu erfahren und zu verankern, bedeutet sich selbst halten zu können und gesunde Grenzen zu etablieren. Dadurch wird Schutz im eigenen Körper erlebbar.

Dieses dreitägige Seminar ist auch eine Fortbildung in traumasensiblem Yoga, so dass du Menschen mit Traumaerfahrung in deinen Kursen oder im Einzelunterricht begleiten kannst.

Dazu werde ich alle wichtigen Grundlagen vermitteln, um zu verstehen wie Trauma im Seele-Körper-Geist-System wirkt.

Gleichzeitig heiße ich alle willkommen, die selbst Verletzungen in ihrem Leben erfahren haben. Das Seminar bietet einen Rahmen, um deine eigene Traumatisierung, Verletzungen und ihr Nachwirken in dir zu verstehen, dich dabei gut zu begleiten und Schritte in Richtung Heilung und Sicherheit in dir zu gehen.

Die Termine:

**13.11.2020** 11.00 Uhr
bis **15.11.2020** 16.00 Uhr

Preis:
330.- € für Frühbucher bei Zahlung bis 20.09.2020 /
360.- € ab 21.09.2020

Anmeldungen und Info: Mahan Jiwan Kaur
info@mahanjiwanyoga.de
0176-32624040

Kontakt Nicole Witthoefft:
www.yogaundtraumaheilung.de

*Bitte buche deine Unterkunft direkt bei:*
Seminarhaus Mahanbir
info@mahanbir.de
www.mahanbir.de

Seminarhaus Mahanbir

## Nicole Witthoefft
## Siri Adi Kaur

Psychotherapeutin, Yogalehrerin und Ausbilderin im Bereich Gestalttherapie und Yogatherapie; langjährige Arbeit mit Menschen mit Traumaerfahrungen.

Meine umfangreiche Erfahrung in psychotherapeutischen Prozessen und mein tiefes Wissen um das Entwicklungspotential, das Yoga in uns weckt, sind das Fundament meiner Arbeit. Mit Warmherzigkeit und Feinsinnigkeit kann ich einen offenen Raum schaffen, in dem sich Wachstum entfalten kann.

www.yogaundtraumaheilung.de

*Mit Unterstützung von*

SAT NAM EUROPE
www.satnam.eu